

令和5年10月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ひとこと	
2	月	もち麦入ごはん・牛やさい炒め・マセドアンサラダ・オレンジ	バナナ	☆ひじきトースト	牛かた まぐろ油漬 プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちむぎ 米油 じゃがいも てんさい糖 食パン(卵不使用) いらりごま	バナナ ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン粒 刻み昆布 オレンジ 乾ひじき	牛やさい炒めは新メニューです。牛肉を使った野菜たっぷりの炒めものです	
3	火	もちきび入ごはん・豆腐ハンバーグ・彩り和え・じゃがたまスープ・ミックス缶	☆ふかし芋	ヨーグルト	木綿豆腐 鶏ひき肉 飛魚粉節 若鶏むね 鶏卵 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび 片栗粉 てんさい糖 いらりごま じゃがいも	たまねぎ にんじん りょくとうもやし なら 刻み昆布 ぶなしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	じゃがたまスープはじゃが芋と卵が入った優しい味のスープです	
4	水	お 弁 当 の 日		りんご	牛乳・せんべい	普通牛乳	せんべい	りんご	お楽しみのお弁当の日です
5	木	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆カルシウムおにぎり	ぶたかた 飛魚粉節 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ	さつまいも 中華めん(卵不使用) 米油 てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もちむぎ いらりごま	にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ トマト ケチャップ なら りょくとうもやし ぶなしめじ バナナ こまつな	人気メニューです	
6	金	もち麦入ごはん・鯖のかば焼き風・小松菜のおかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶	オレンジ	☆豆乳くずもち	さば 削り節 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちむぎ 米粉 米油 てんさい糖 いらりごま 片栗粉	オレンジしょうが こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ バインアップル缶詰	鯖のかば焼き風は新メニューです	
10	火	ロールパン・鶏肉と野菜のクリーム煮・しらす和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	鶏もも みそ 豆乳 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ	さつまいも ロールパン じゃがいも 米粉 いらりごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり りょくとうもやし 刻み昆布 オレンジ	鶏肉と野菜のクリーム煮は豆乳と米粉を使います	
11	水	もちきび入ごはん・揚げ魚のレモン風味・ポイルキャベツ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	りんご	牛乳・せんべい	かわいい 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも せんべい	りんご レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰	人気のお魚料理です	
12	木	もち麦入ごはん・皮なししゅうまい・ほうれん草のナムル・卵ふわふわスープ・バナナ	☆ふかし芋	ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏卵 パルメザンチーズ ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 いらりごま ごま油	たまねぎしょうが 乾しいたけ ゆでさやいんげん コーン粒 ほうれん草 にんじん だいこん はくさい セロリ パナナ	皮を使わないしゅうまいは新メニューです	
13	金	もちきび入ごはん・ポークビーンズ・コールスローサラダ・りんご	バナナ	☆スイートポテト	ぶたかた 大豆水煮 まぐろ油漬 豆乳 鶏卵	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 さつまいも 有塩バター	バナナ たまねぎ にんじん カットマトマト ケチャップ きゅうり キャベツ コーン粒 りんご	キャベツたっぷりのコールスローサラダは新メニューです	
16	月	もち麦入ごはん・五目豆煮・拌三絲・オレンジ	☆ふかし芋	☆ポンデケージョ	大豆水煮 鶏もも 鶏卵 パルメザンチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 板こんにゃく てんさい糖 はるさめ 米油 いらりごま 白玉粉	にんじん ごぼう 乾しいたけ まこんぶ きゅうり 刻み昆布 オレンジ	人気メニューです	
17	火	 あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・みかん缶	オレンジ	ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 有塩バター てんさい糖 米粉	オレンジ たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ しょうが カットマト だいこん キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 みかん缶詰	毎月の定番メニューです	
18	水	もちきび入ごはん・めかじきの竜田あげ・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	りんご	☆チーズ蒸しパン	めかじき かつお節 木綿豆腐 みそ プロセスチーズ 豆乳	八分づき米 もちきび 片栗粉 米油 てんさい糖 じゃがいも 米粉	りんごしょうが こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	人気のお魚料理です	
19	木	運動会 もちきび入ごはん・照り焼きチキン・千草和え・かき卵汁・バナナ	☆ふかし芋	☆かぼちゃもち	鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 鶏卵	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 いらりごま 片栗粉	しょうが ほうれん草 にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ バナナ かぼちゃ	年長組、年中組、年少組さんの運動会の日です。晴れますように…★	
20	金	運動会予備日 もち麦入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・りんご	バナナ	牛乳・せんべい	牛かた まぐろ油漬 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく いらりごま せんべい	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ りんご	定番メニューです	
23	月	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・バナナ	りんご	☆きな粉おはぎ	牛かた 生揚げ 若鶏むね 鶏卵 豆乳 きな粉	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 板こんにゃく ふ、スパゲティ 片栗粉 もち米	りんご にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり バナナ	定番メニューです	
24	火	もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とツナのごま和え・りんご	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏卵 鶏もも まぐろ油漬 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 いらりごま せんべい	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれん草 キャベツ 刻み昆布 りんご	定番メニューです	
25	水	誕 生 会		バナナ	りんごジュース・☆ケーキ	プロセスチーズ しらす干し 鶏もも みそ 豆乳 木綿豆腐 鶏卵	八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ てんさい糖 ふ、米粉 全粒粉小麦粉	バナナ パセリ にんじん たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 りんごジュース(ストレート)	鶏肉のみそマヨ焼は新メニューです
26	木	まるパン・ポトフ・春雨サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆じゃこと青菜のおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 鶏むね 豆乳 しらす干し	さつまいも まるパン(卵不使用) じゃがいも 塩こうじ 片栗粉 はるさめ 米油 てんさい糖 八分づき米 もちむぎ いらりごま	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 刻み昆布 きゅうり オレンジ こまつな	定番メニューです	
27	金	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・エノキ和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶	オレンジ	☆大学芋	さけ 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちきび 塩こうじ てんさい糖 さつまいも 米油 いらりごま	オレンジ にんじん えのきたけ ほうれん草 ほういさい 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ バインアップル缶詰	大学芋は毎年人気のおやつです	
30	月	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・じゃがいものかきあげ・オレンジ	☆ふかし芋	☆人参ジャムサンド	さば みそ	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 米油 米粉 食パン(卵不使用) 有塩バター	りんごしょうが たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ レモン果汁	じゃが芋のかき揚げは新メニューです。人参、玉ねぎ、ピーマンと揚げます	
31	火	もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・バナナ	りんご	ヨーグルト	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 ヨーグルト	八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖	りんご たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ	毎月の定番メニューです	

※ 19日は運動会です。年長・年中・年少組は給食はありません。
雨天等で延期になった場合は19日と20日の献立が入れ替えになります。

10月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・豆腐と麩のすまし汁
- ・鶏みそマヨ焼 (添え野菜)
- ・ミックスフルーツ缶詰
- ・蒸しかぼちゃ

いつもサラダに使っている、豆乳を使ったマヨネーズ風ドレッシングをご紹介します

- ・無調整豆乳 100cc 《作り方》は簡単!
- ・米油 110cc ☆すべての調味料を計量し、ブレンダーやミキサーで攪拌します
- ・てんさい糖 6g
- ・塩 7g ☆園ではこの割合で作っていますが、
- ・米酢 30cc お好みに塩分や酸味を加えてください